

Die vhs Dingolfing im November/Dezember

GESELLSCHAFT UND LEBEN

- A151 Erben und Vererben Donnerstag, 07.11., 18.00 Uhr
A102 Einbürgerungstest Freitag, 06.12., 09.00 Uhr

•••••

- A225 "Zwischen den Tagen" - Brauchtum zwischen
Allerheiligen und Weihnachten Dienstag, 19.11., 19.00 Uhr (Reisbach)
A231 Archäologische Wanderung bei Obertunding
Samstag, 30.11., 14.00 Uhr (Mengkofen)

•••••

- A351 Lernblockaden erkennen und lösen Donnerstag, 14.11., 18.00 Uhr
A371 Tiefenpsychologische Märcheninterpretation Freitag, 15.11., 17.30 Uhr

•••••

- A481 Bauen und Wohnen nach der Harmonielehre des Feng Shui
Donnerstag, 07.11., 19.30 Uhr (Mengkofen)
A431 Was unsere Omas noch selber machen konnten Freitag, 22.11., 17.00 Uhr
A405 Professionelle Gartengestaltung Freitag, 22.11., 19.00 Uhr (Landau)
A421 Planen Sie Ihren Traumgarten Samstag, 30.11., 09.30 Uhr (Landau)

BERUF UND KARRIERE

- B131 Windows 10 – Auffrischung: Dateien, Ordner und Programme
Dienstag, 03.12., 18.00 Uhr

•••••

- B231 Excel 2016 – Fortgeschrittene Montag, 04.11., 18.00 Uhr
B241 Word 2016 – Grundlagen Dienstag, 12.11., 18.00 Uhr
B251 Word 2016 spezial – Serienbrief Donnerstag, 05.12., 18.00 Uhr

•••••

- B311 Sicher surfen im Internet Montag, 02.12., 18.00 Uhr
B341 Anmelden und kaufen bei eBay Mittwoch, 11.12., 18.00 Uhr
B331 iPhone-Kurs Montag, 16.12., 18.00 Uhr

Nähere Angaben im Programmheft und unter www.vhs-dingolfing.de !

BERUF UND KARRIERE

B411	PowerPoint 2016 – Grundlagen	Montag, 18.11., 18.00 Uhr
B421	Fotobücher am PC professionell gestalten	Montag, 09.12., 18.00 Uhr
•••••		
B721	Spielegerisches Gedächtnistraining	Mittwoch, 13.11., 16.30 Uhr
B731	Erfolgreiche Rhetorik	Samstag, 23.11., 09.00 Uhr

SPRACHEN • ENGLISCH

C231	Englisch-Anfängerkurs (Zukunft)	Dienstag, 05.11., 19.30 Uhr
------	---------------------------------	-----------------------------

GESUNDHEIT • GESUNDHEITSPFLEGE

D141	Öle und Düfte – Wohlfühlen mit ätherischen Ölen	Samstag, 09.11., 14.00 Uhr
D161	Perfektes Make-up für jeden Anlass	Freitag, 22.11., 18.00 Uhr

GESUNDHEIT • ENTSPANNUNG

D261	Einführung in die ZEN-Meditation	Montag, 11.11., 19.45 Uhr
D271	Einführung in die Fußreflexzonenmassage	Samstag, 16.11., 10.00 Uhr

GESUNDHEIT • BEWEGUNG

D351	Bewegung und Sport nach Krebs	Mittwoch, 20.11., 15.00 Uhr
------	-------------------------------	-----------------------------

GESUNDHEIT • FITNESS

D475	Stepp-Aerobic für Anfänger	Mittwoch, 06.11., 18.00 Uhr
D491	Tiefwasseraerobic	Dienstag, 05.11., 08.15 Uhr (Reisbach)

GESUNDHEIT • ERNÄHRUNG

D516	Abwechslungsreiche Fleischgerichte	Dienstag, 12.11., 18.00 Uhr
•••••		
D561	Brotbackkurs	Freitag, 15.11., 18.00 Uhr
D571	Geschenke aus der eigenen Küche	Donnerstag, 28.11., 17.00 Uhr (Moosthenning)

Nähere Angaben im Programmheft und unter www.vhs-dingolfing.de !

GESUNDHEIT • EMOTIONALE KOMPETENZ

- D601 Auf die Weisheit des Bauches hören Freitag, 29.11., 19.00 Uhr
D611 Emotionale Intelligenz Samstag, 14.12., 10.00 Uhr

GESUNDHEIT • ERKRANKUNGEN / HEILMETHODEN

- D721 Lebensmittel aus dem Supermarkt - alles Chemie oder was?
Freitag, 08.11., 18.00 Uhr
D731 "Oba vom Gas!" Freitag, 15.11., 19.00 Uhr
D741 Die positive Wirkung des Humors nutzen
Donnerstag, 28.11., 19.30 Uhr (Landau)

KULTUR UND GESTALTEN

- E181 Besuch der Abendschau im Bayerischen Fernsehen
Freitag, 08.11., 14.45 Uhr (Abfahrt)
E141 Vorweihnacht im Allgäu Freitag, 29.11., 09.00 Uhr (Abfahrt)
E151 2 Tage Städtereise Deutschland Sonntag, 08.12., 04.30 Uhr (Abfahrt)
E161 Weihnachtliche Märchenwelt auf Schloss Kaltenberg
Samstag, 14.12., 13.00 Uhr (Abfahrt)
.....
E211 Gedichte illustrieren Dienstag, 12.11., 18.00 Uhr
.....
E385 Skat für Anfänger (Grundkurs) Freitag, 08.11., 18.00 Uhr (Landau)
E391 Schafkopf - das Kartenspiel der Bayern Freitag, 08.11., 19.00 Uhr (Landau)
E351 Flechtwerke aus Weiden Samstag, 09.11., 08.00 Uhr (Landau)
E369 Drechselkurs für Anfänger Freitag, 22.11., 14.00 Uhr (Reisbach)
E301 Kalligrafische Weihnachtsgrüße Dienstag, 26.11., 18.30 Uhr
E321 Bienenwachstuch als Alternative für Plastikfolien selbst hergestellt
Freitag, 29.11., 18.30 Uhr
.....
E471 Schnupperkurs Klöppeln - Weihnachtsschmuck Freitag, 15.11., 18.00 Uhr
E481 Stricken, eine alte Technik neu entdeckt!
Donnerstag, 21.11., 19.00 Uhr (Reisbach)
.....
E531 Fotokurs für Anfänger Freitag, 15.11., 18.30 Uhr
E521 Drehbuch-Schnupperkurs Samstag, 16.11., 09.00 Uhr

Nähere Angaben im Programmheft und unter www.vhs-dingolfing.de !

JUNGE VHS

- F171 Bienenwachstuch als Alternative für Plastikfolien selbst
hergestellt (ab 8 Jahren) Freitag, 29.11., 14.30 Uhr
F191 Zeichenkurs für Kinder „Muster in Muster“ (ab 8 Jahren)
Mittwoch, 27.11., 15.30 Uhr

SENIORENPROGRAMM

- F281 Kraft tanken ab 60 Montag, 04.11., 16.45 Uhr (Frontenhausen)
F282 Kraft tanken ab 60 Montag, 04.11., 17.45 Uhr (Frontenhausen)
.....
F205 Internet und E-Mail ab 60 (Grundkurs) Montag, 25.11., 17.30 Uhr

SPEZIAL UND MEHR

- F331 Yachtschein „Küste“ für das Küstenrevier Samstag, 16.11., 09.30 Uhr

**Anmeldungen rund um die Uhr an die
VOLKSHOCHSCHULE DINGOLFING**

Telefon 08731/60809 Fax 08731/40299

Internet: www.vhs-dingolfing.de E-Mail: info@vhs-dingolfing.de